

# 【最初の1か月の進め方】



★最初は、**つぶしがゆ1さじ**から始めます。



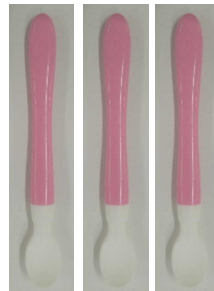
・計量スプーン小さじ1を指します。

・**赤ちゃんスプーンでは、2～3杯**です。

計量スプーン  
小さじ1



=



離乳食のスプーン  
2～3杯

★量を**増やす時は1さじずつ**。

★おかゆに慣れたら野菜も1さじずつ試し、おかゆ、野菜と進んだら豆腐や白身魚を試してみましょう。

## ◎進めかたスケジュール例◎

●=1さじ（小さじ1杯位の量）

日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
①エネルギー源 つぶしがゆ 等 	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
②ビタミン・ミネラル源 野菜類等 						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
③たんぱく質源 豆腐、白身魚 卵黄等 												●	●	●	●	●	●

慣れてきたら量を増やしていく

増やしていく